

**ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
ОРГАНИЗМА У СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ ПО
РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОБ ШТАНГЕ И ГЕНЧИ**

Пыжик С.В.

Оценка результатов проб позволяет оценить общее состояние организма, его резервные возможности, особенности адаптации различ-

ных систем к физическим нагрузкам, которые в ряде случаев имитируют стрессорные воздействия.

Ведущим показателем функционального состояния организма является общая физическая работоспособность или его готовность производить физическую работу.

Нами проведена оценка функциональных возможностей организма у спортсменов пловцов по результатам проб Штанге и Генчи с задержкой дыхания на вдохе и выдохе.

Проба Штанге. Время задержки дыхания на вдохе у здорового человека составляет 50-60 сек., у спортсменов – несколько минут.

Проба Генчи. Время задержки дыхания на выдохе у здоровых людей составляет 25-30 сек, у спортсменов – одна минута и больше.

Для сравнения были взяты средние данные у здоровых людей и у пловцов. В пробах участвовали 10 студентов и 8 студенток.

Группы	Пол	Штанге	Генчи
Здоровые люди	юноши	50-60 сек	25-30 сек
	девушки	50-60 сек	25-30 сек
Группа пловцов	юноши	92 сек	45 сек
	девушки	70 сек	35 сек

Проведенные исследования показали, что функциональные возможности у пловцов выше, чем у здоровых людей, выше их анаэробные возможности.

Важным выводом можно отметить более высокие волевые качества спортсменов, что достигается постоянными тренировками и выступлениями в соревнованиях.